

COMIDA EN FAMILIA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayunar sentados con la familia al menos durante 20 minutos. (1 pto)	Desayunar sentados con la familia al menos durante 20 minutos. (1 pto)	Desayunar sentados con la familia al menos durante 20 minutos. (1 pto)	Desayunar sentados con la familia al menos durante 20 minutos. (1 pto)	Desayunar sentados con la familia al menos durante 20 minutos. (1 pto)	Desayunar sentados con la familia al menos durante 20 minutos. (1 pto)	Desayunar sentados con la familia al menos durante 20 minutos. (1 pto)
Comer toda la familia junta. Evitar la tele, el teléfono y ayudar a poner y quitar la mesa. (1 pto)	Comer toda la familia junta. Evitar la tele, el teléfono y ayudar a poner y quitar la mesa. (1 pto)	Comer toda la familia junta. Evitar la tele, el teléfono y ayudar a poner y quitar la mesa. (1 pto)	Comer toda la familia junta. Evitar la tele, el teléfono y ayudar a poner y quitar la mesa. (1 pto)	Comer toda la familia junta. Evitar la tele, el teléfono y ayudar a poner y quitar la mesa. (1 pto)	Comer toda la familia junta. Evitar la tele, el teléfono y ayudar a poner y quitar la mesa. (1 pto)	Comer toda la familia junta. Evitar la tele, el teléfono y ayudar a poner y quitar la mesa. (1 pto)
Cenar toda la familia junta. Evitar la tele, el teléfono y ayudar a poner y quitar la mesa. (1 pto)	Cenar toda la familia junta. Evitar la tele, el teléfono y ayudar a poner y quitar la mesa. (1 pto)	Cenar toda la familia junta. Evitar la tele, el teléfono y ayudar a poner y quitar la mesa. (1 pto)	Cenar toda la familia junta. Evitar la tele, el teléfono y ayudar a poner y quitar la mesa. (1 pto)	Cenar toda la familia junta. Evitar la tele, el teléfono y ayudar a poner y quitar la mesa. (1 pto)	Cenar toda la familia junta. Evitar la tele, el teléfono y ayudar a poner y quitar la mesa. (1 pto)	Cenar toda la familia junta. Evitar la tele, el teléfono y ayudar a poner y quitar la mesa. (1 pto)
Ayudar a hacer la compra de la semana. (1 pto)	Buscar una receta, y prepararla para toda la familia. (1 pto)	Probar un alimento o receta nueva, que antes nunca habías comido. (1 pto)	Prepárate tu mismo/a el almuerzo para el cole. (1 pto)	Preparar el vaso de leche para dormir a toda la familia (1 pto)	Preparar zumo de naranja natural para el desayuno de toda la familia. (1 pto)	Organizar una comida o merienda en el campo toda la familia. (1 pto)